



Es wichtig gut über den eigenen Körper Bescheid zu wissen. Beispielsweise ist die günstigste Zeit für den Geschlechtsverkehr mit der höchsten Wahrscheinlichkeit schwanger zu werden nicht der Tag des Eisprungs, sondern ein bis zwei Tage davor! Auch wer jeden Tag Sex hat und glaubt er hätte hier größere Chancen schwanger zu werden, unterliegt einem Irrtum. Denn täglicher Sex verringert die Anzahl der Spermien im Ejakulat.

Wenn es nicht auf Anhieb mit einer **Schwangerschaft** klappt, so ist dies ebenfalls kein Grund zur Beunruhigung, denn im Rahmen einer großen europäischen Studie wurde errechnet, dass die Schwangerschaftswahrscheinlichkeit pro Zyklus nur bei 25,5 Prozent - das entspricht einer Chance von eins zu vier - liegt. Weiters benötigt der Körper Folsäure für die Zellbildung und Zellteilung. Dieser Effekt ist besonders in der Frühschwangerschaft von Bedeutung, um bestimmte Schädigungen des Kindes zu vermeiden. Die zusätzliche, tägliche Zufuhr an Folsäure sollte rund 0,4 mg betragen und kann über geeignete Folsäure-Präparate erfolgen. Wie viele meinen, findet der Eisprung auch nicht zwingend zur Mitte des weiblichen Zyklus statt. Denn, wenn Frauen einen länger andauernden Zyklus haben, findet der Eisprung später statt. Eine Menstruationsblutung zeigt auch nicht unbedingt an, dass ein Eisprung stattgefunden hat. Bei der Blutung werden ja nur Teile der oberen Gebärmutter schleimhaut abgestoßen.

Setzen Sie sich beim Kinderwunsch nicht zu sehr unter Druck.

Das Wichtigste an der ganzen Sache ist jedoch, dass Sie sich psychisch nicht zu sehr unter Druck setzen. Was für Frauen, die bereits glückliche Mütter sind, so einfach klingt, artet für Frauen, die sich immer noch ein Kind wünschen, zur richtigen Herausforderung aus. Wenn der psychische, innere Druck aber zu groß ist, kann es sein, dass Sie sich unbewusst eine Blockade aufbauen und es mit einer erfolgreichen **Schwangerschaft** dann erst recht nicht klappt.

Wenn Sie länger als ein Jahr versuchen, auf natürlichem Wege schwanger zu werden und dies bis dato noch nicht geklappt hat, sollten Sie einen Termin bei einem Facharzt in Erwägung ziehen - möglicherweise haben Sie oder Ihr Partner ein Fruchtbarkeitsproblem, von dem Sie gar nichts wissen.

Autor: Redaktion / Katrin

Weitere Artikel, die Sie interessieren könnten:

- ▶ HCG-Wert - was ist das?
- ▶ Hormonelle Ursachen für Unfruchtbarkeit

[zum Artikel Grundwissen für Paare mit Kinderwunsch](#)